NATURUNDHEILEN.de | Deutschland € 5,20 | Österreich € 5,70 | Belgien, Niederlande, Luxemburg € 5,70 | Italien, Spanien € 6,20 | Schweiz CHF 7,50

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Matrix-Rhythmus-Therapie *Durch Mikrovibrationen die Heilkräfte aktivieren*
Potenzialentfaltung *Die Fülle der eigenen Möglichkeiten ausschöpfen*
Tamanu-Öl *Heilsames Nuss-Öl für eine gesunde Haut*

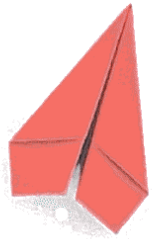
JANUAR 1/2021

Corona-Virus
Superorgan Immunsystem

SCHÄTZE DER TRADITIONELLEN NATURMEDIZIN

Lebenselixiere

Die Fülle der eigenen Möglichkeiten ausschöpfen



In jedem Menschen schlummert unendliches Potenzial. Alles, was wir in uns tragen, können wir auch umsetzen – davon ist Persönlichkeitstrainer Dr. Akuma Saningong überzeugt. Mit seinem Wissen in den Bereichen Quantenphysik und Epigenetik möchte er Menschen dazu ermutigen, ihren oft unbewussten inneren Reichtum zu leben. NATUR & HEILEN hat sich mit dem promovierten Biochemiker und Mentor für Persönlichkeitsentwicklung unterhalten.

Interview mit Dr. Akuma Saningong

Herr Dr. Saningong, obwohl Sie ursprünglich im Bereich Biochemie promoviert haben, entschlossen Sie sich vor einigen Jahren dazu, als Redner und Mentor für Potenzialentfaltung zu arbeiten. Wie kam es zu dieser Entscheidung?
Diese Frage wird mir oft gestellt, weil es natürlich kein konventioneller Weg ist, den ich als Wissenschaftler eingeschlagen habe. Und meine Antwort darauf ist: Im Grunde genommen war es ein Weg des Leidens, der schon am Tag der Verteidigung meiner Doktorarbeit anfing. Das ist ja eigentlich ein Tag, auf den man sehr lange hingefiebert hat. Denn oft denkt man ja in seinem Leben: Wenn ich diesen bestimmten Meilenstein erreicht habe, dann bin ich glücklich! Und ja, der Moment der Verteidigung war auch schön. Aber es hat sich nicht so angefühlt, wie ich mir das erhofft hatte. Irgendwie war da ein Gefühl der inneren Leere in mir. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich aber überhaupt noch nicht mit Themen wie Spiritualität oder Persönlichkeitsentwicklung befasst. Ich war noch ganz fest verortet in der – ich sage mal – „materiellen Welt" *(lacht)*.

„WIR KÖNNEN UNSER LEBEN IN DIE EIGENEN HÄNDE NEHMEN – DAS IST DIE BOTSCHAFT DER EPIGENETIK."

Nach meiner Promotion wusste ich dann erst mal nicht, wie es weitergehen soll. Ich wusste nur: Mein restliches Leben in weißem Kittel im Labor sitzen – das will ich nicht. Und nach ungefähr einem Jahr habe ich dann eine Stelle in der Industrie angenommen, wo es meine Aufgabe war, Spitzenwissenschaftler und Industriepartner zusammenzubringen. Aber nach nur zwei Jahren war ich wieder an diesem Punkt: Ja, die Arbeit war herausfordernd, ich war viel unterwegs, aber immer, wenn ich abends nach Hause oder in mein Hotelzimmer kam, war da diese Leere, diese erdrückende Traurigkeit. Und tief in meinem Innersten wusste ich: Eigentlich kann ich mehr aus meinem Leben machen als das, was ich da gerade tue.

War das der Zeitpunkt, an dem Sie angefangen haben, sich näher mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung auseinanderzusetzen?
Ja! Irgendwann konnte ich diese Leere, diese Traurigkeit nicht mehr ertragen. Man sagt ja auch: Veränderung kommt dann, wenn du es nicht mehr aushältst, dass etwas gleich bleibt – sprich, wenn der Schmerz des Gleichseins höher ist als der Schmerz der Veränderung. Dann fängst du an, dich zu bewegen. Und so habe ich zu allen möglichen Themen recherchiert, bin zu Seminaren gegangen, habe Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung, aber auch wissenschaftliche Bücher gelesen, vor allem zur Quantenphysik und Epigenetik. Dabei habe ich mich auch von querdenkenden Wissenschaftlern wie dem Zellbiologen *Dr. Bruce Lipton* oder dem Neurowissenschaftler *Dr. Joe Dispenza* inspirieren lassen, genauso wie von Größen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung wie *Anthony Robbins, Jack Canfield* und *Bob Proctor*, die eigentlich ganz Ähnliches gesagt haben wie die Wissenschaftler, nur mit anderen Worten – nämlich: In jedem Menschen steckt unendliche Größe. So ein Potenzial, wie wir es uns gar nicht vorstellen können. Aber die meisten von uns zapfen nicht mal einen Bruchteil davon an!

EINE PHYSIK VON MÖGLICHKEITEN

Gibt es eigentlich auch eine wissenschaftliche Erklärung dafür, dass tatsächlich jeder Mensch solch einen Schatz unbegrenzter Möglichkeiten in sich trägt?
Die gibt es! Ein großes Vorbild von mir ist der mittlerweile emeritierte indisch-amerikanische Professor der Quantenphysik *Dr. Amit Goswami*, der einmal gesagt hat: „Die Quantenphysik ist eine Physik von Möglichkeiten." Und das stimmt! Wissenschaftler der Quantenphysik konnten am Beispiel eines Elektrons den sogenannten Wellen-Teilchen-Dualismus belegen. Das bedeutet: Ein Elektron kann sowohl als Teilchen existieren, wenn man es beobachtet – dann ist es lokalisiert –, oder es kann eine unsichtbare Welle sein. Und im Zustand der Welle ist es nicht fixiert, das heißt, es kann sich überall im Atom aufhalten. Das ist dann ein Zustand purer Potenziale. Ein Zustand purer Möglichkeiten, bevor die Welle zu einem Partikel kollabiert. Gleichzeitig weiß man, dass auch wir Menschen aus einer Ansammlung von Atomen und Elektronen bestehen. Und damit gilt die Annahme der Quantenphysik, dass Elektronen als Wellen, aber auch als Teilchen fungieren können und dass der Zustand der Welle ein Zustand purer Möglichkeiten ist, auch für uns.
In der Tat gilt dieses Prinzip – von Welle zu Teilchen, von immateriell zu materiell, von unsichtbar zu sichtbar – für all das, was wir im Leben erreichen, für alles, was wir (er)schaffen. Denn Schöpfung passiert immer auf zwei Ebenen: zuerst gedanklich, und Gedanken sind Wellen, sie sind unsichtbar. Aber diese Wellen können auch materialisieren. Diese Tasse hier z. B., aus der ich gerade meinen Kaffee trinke, ist ein manifestierter Gedanke. Irgendjemand hatte mal die Idee, so eine Tasse zu produzieren. Dann hat er an der Umsetzung seiner Idee gearbeitet, und heute halte ich sie in meiner Hand. Sie wiederum hatten die Idee, ein Interview mit mir zu führen – und jetzt sprechen wir. Das heißt: Wenn wir etwas in unserem Inneren sehen können, wenn wir es visualisieren können, können wir es auch manifestieren. Im Deutschen gibt es ja auch diese Redewendung „Geht nicht, gibt's nicht!". Und das stimmt! „Geht nicht" heißt nur: „Ich habe noch nicht herausgefunden, wie es geht."

Dr. Akuma Saningong ermutigt die Menschen mit wissenschaftlichen Erklärungen dazu, ihren inneren Reichtum zu entdecken und zu leben

DEN EIGENEN LEBENSSINN „VERLEBENDIGEN"

Das heißt, Potenzialentfaltung hat auch viel mit lösungsorientiertem Denken zu tun?
Ja, absolut! Wenn man etwas Bestimmtes in seinem Leben erreichen möchte, braucht man jede Menge Energie, um Lösungen zu finden. Am Anfang steht meist eine vage Vorstellung. Ich z. B. wusste, dass ich nicht in die Wissenschaft und nicht in die Industrie gehen wollte, und habe angefangen, mich mit Themen zu beschäftigen, die mich wirklich interessiert haben. Und irgendwann kam dann plötzlich diese Einsicht: Verbinde deine Grundausbildung in der Wissenschaft mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung und sei ein Mentor, wo du Menschen mit deinem Wissen ermutigen kannst. In diesem Moment war ich total inspiriert. Inspiriert kommt übrigens aus dem Lateinischen von *in-spirare:* Man ist sozusagen von einem Spirit besessen – also einer Einsicht, die irgendwie vom Universum kommt. So ein Moment ist überwältigend. Doch dann stellt sich natürlich gleich die Frage: Wie kann ich diese Idee materialisieren, sprich in die Tat umsetzen – so, dass ich auch davon leben kann? Und da muss man wirklich kreativ nach Lösungen suchen. Ich habe dann angefangen, mich damit zu beschäftigen: Was ist Unternehmertum? Wie komme ich an Kunden? Wie schreibe ich ein Buch? Und auch, wenn man auf seinem Weg schon vorangeschritten ist, merkt man: Es gibt noch

„MANCHMAL MUSS MAN DEN MUT HABEN, DINGE ODER SOGAR MENSCHEN IN SEINEM UMFELD LOSZULASSEN – IM VERTRAUEN DARAUF, DASS ES VERÄNDERUNG BRAUCHT, UM WACHSTUM ZU ERMÖGLICHEN."

so viele offene Fragen, so viele Herausforderungen, die man meistern muss, um seinem Ziel näher zu kommen. Da muss man auch öfters mal um die Ecke gehen oder einen großen Schritt zurücktreten, bevor man anschließend weitergehen kann.

Bedeutet das nicht gleichzeitig auch, dass dieser Prozess nie wirklich abgeschlossen ist?
Es ist ein fortwährender Prozess. Es gibt kein Ende – selbst dann nicht, wenn wir diese Erde verlassen. Und hier kommt nun die spirituelle Komponente der Potenzialentfaltung ins Spiel. *Pierre Teilhard de Chardin*, ein französischer Jesuit und Philosoph, hat einmal gesagt: „Wir sind spirituelle Wesen in einer zeitlich begrenzten menschlichen Erfahrung." Und aus spiritueller Sicht geht es während dieser Zeitspanne darum, den eigenen Lebenssinn zu „verlebendigen". Auf einer metaphysischen Ebene glaube ich fest daran, dass wir uns dieses Leben ausgesucht haben, um uns auszudrücken und weiterzuentwickeln. Unsere Seele möchte wachsen. Und wenn wir diesen Körper verlassen und irgendwann wiederkommen, fangen wir da an, wo wir aufgehört haben. Davon bin ich zutiefst überzeugt! Gleichzeitig gibt es für diese Annahme auch Hinweise aus der Physik. Schon *Albert Einstein* hat ja mit seiner Gleichung $E = mc^2$ gezeigt, dass Masse eigentlich nichts anderes ist als eine Form von Energie. Und Energie kann nicht zerstört, sondern nur von einer in die andere Form umgewandelt werden. Wenn wir also mit dem Tod unsere Masse verlieren, wo bleibt dann unsere Energie? Sie existiert in einer anderen Form weiter. Christen nennen das die Seele.

KENSHO UND SATORI

Nun gibt es ja nur sehr wenige Menschen, die schon in frühester Kindheit wirklich spüren, was ihre Seele ausdrücken möchte. Die meisten haben diesen Zugang zu ihrem Innersten doch eher ein Stück weit verloren – nicht zuletzt durch all die prägenden Einflüsse in ihrem Umfeld. Wie können wir denn herausfinden, was unser ganz persönlicher Lebenssinn ist?
In Japan gibt es ein Prinzip, *Kensho und Satori*, das besagt: Um aus dem „Muster der Welt" zu kommen und den eigenen Lebenssinn zu finden, gibt es prinzipiell 2 Möglichkeiten. Der Weg des Schmerzes – *Kensho* – kann die eine Möglichkeit sein. *Eckhart Tolle* hat dies auch als „Weg des Kreuzes" bezeichnet, den Weg des Leidens. Ich glaube z. B., dass viele Menschen diese Midlife-Crisis bekommen, weil sie merken, dass ihr Seelenplan eigentlich ein anderer ist. Nur in Ausnahmefällen ist dieser Plan schon von frühester Kindheit an eindeutig. Das war z. B. bei den sogenannten Wunderkindern der Fall – etwa bei *Mozart*, der schon mit 4 Jahren ein begnadeter Pianist war, oder bei diesem 9-Jährigen, der in *Harvard* auf dem Weg einer Mathematikprofessur war. Die meisten Menschen fangen jedoch erst dann an, sich richtig Gedanken über ihre inneren Gaben zu machen und damit letztlich auch über ihren Lebenssinn, wenn sie etwas sehr Schmerzvolles erfahren. Wenn jemand, der ihnen viel bedeutet, stirbt. Oder wenn sie selbst oder nahe Angehörige schwer erkranken. Bei wieder anderen kann das durch einen Jobverlust passieren, eine zerbrochene Freundschaft oder die Trennung vom Partner.

Das heißt, die vermeintlichen Schwierigkeiten des Lebens sind eigentlich die größten Impulse, um uns auf unseren Weg zu bringen?
Der Weg des Schmerzes ist die eine Möglichkeit. Es gibt aber noch einen zweiten Weg: den Weg des Bewusstseins – *Satori*. Und um *Kensho* zu vermeiden, sollten wir rechtzeitig an unserem Bewusstsein arbeiten. Zum Beispiel durch Seminare, die uns persönlich weiterbringen, durch inspirierende Bücher, Podcasts, spirituelle Schriften, Meditationen oder auch Yogapraxis – all diese Dinge, die uns dabei helfen, persönlich zu wachsen. Das heißt: Entweder wir beschäftigen uns freiwillig mit uns selbst und unseren Wachstumsmöglichkeiten oder wir bleiben im Dunkeln. Aber dann passiert meist irgendetwas Schmerzvolles im Leben und zwingt uns, genauer hinzusehen.

In einem Ihrer Vorträge haben Sie mal gesagt: „Dein Leben ist ein Spiegel deines Bewusstseins." Das würde ja bedeuten: Nicht die äußeren Umstände sind es, die mich in meinen Möglichkeiten begrenzen, sondern mein eigenes, oft unbewusstes Tun steht meiner Entfaltung im Weg?
Ja, das kann ich nur unterstreichen. Dein Leben heute ist eine Zusammenfassung jener Entscheidungen und Handlungen, die du bisher gemacht hast – und zwar auf Grundlage deines Bewusstseins. Das Wort Bewusstsein kommt aus dem Lateinischen von *conscentia*. Con heißt „mit" und *scentia* „Wissen". Bewusstsein ist also das Werkzeug, mit dem du weißt. Es bedeutet letztlich nichts anderes als: dir deiner eigenen Kapazität bewusst zu sein. Zwar sind wir alle Wesen mit unbegrenzten Möglichkeiten, aber wir müssen uns auch dessen bewusst sein, um gut auswählen zu können aus all diesen Möglichkeiten. Und ob du wirklich bewusst bist, siehst du, wenn du dir dein Leben anschaust. *Albert Einstein* hat ja mal gesagt: Die Definition von Wahnsinn ist, wenn du immer wieder das Gleiche tust und trotzdem andere Ergebnisse erwartest *(lacht)*. Und oft bekommen wir in unserem Leben ja tatsächlich immer wieder die gleichen Ergebnisse, aber irgendwie macht es nicht „klick". Wir brauchen Bewusstsein, um aufzuwachen!

IM GEISTE DES ANFÄNGERS

Wie kann ich denn ganz konkret mehr Bewusstsein in meinem Leben erlangen?
Bewusstsein bedeutet, vollkommen im Moment zu sein – was uns ja auch die Meditation lehrt. Und wenn man im Moment ist, ist man empfänglich – und damit auch offen für neue Möglichkeiten. Es gibt eine sehr schöne Empfehlung von *Tilopa*, einem buddhistischen Mönch, der vor rund 1.000 Jahren gelebt hat. Er hat gesagt: Um ein erfülltes Leben zu leben, sollen wir einen Geist haben, der für alles offen ist und an nichts gebunden. Das finde ich sehr stark. Ich glaube, je offener wir sind und je mehr neue Sichtweisen wir zulassen, die durchaus auch unseren eigenen Meinungen widersprechen können, desto mehr erweitern wir unseren Horizont. Denn oft haben wir eine sehr begrenzte Sichtweise auf die Dinge – so, als ob wir im Dunkeln Auto fahren. Wir sehen vorne durch die Windschutzscheibe das, was die Scheinwerfer erhellen. Aber nur, weil wir den Rest nicht sehen, heißt es nicht, dass er nicht existiert. Jeder Mensch, dem wir begegnen, weiß etwas, was wir nicht wissen. Von jedem können wir etwas lernen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder gesellschaftlichem Status. Zuhören können ist daher eine ganz wichtige Qualität. Und Demut. Nicht umsonst haben wir zwei Ohren bekommen und nur einen Mund *(lacht)*. Hilfreich ist auch, viele Fragen zu stellen und wie ein Kind mit viel Neugier an die Dinge heranzugehen. Auch Bü-

cher helfen ungemein, um mehr Bewusstsein zu erlangen. Wenn man liest, kommt man auf andere Gedanken, eine einzige Zeile kann dein Leben für immer verändern. Oder höre dir auf dem Weg zu deiner Arbeit Podcasts an, die dich wirklich interessieren, statt Nachrichten, die deine Energie oft nur runterbringen mit all ihren Katastrophenmeldungen. Nutze die Zeit lieber, um zu lernen, um dich positiv zu stimmen und zu inspirieren. Geh zu Seminaren, geh zu Kongressen – komm in Aktivität, komm in Bewegung!

Oft suchen wir ja auch die Schuld bei anderen Menschen, wenn unser Leben nicht ganz so läuft, wie wir uns das vorgestellt haben – bei unserem Partner, den Arbeitskollegen, unseren Freunden. Welche Rolle spielt in diesem Zusammenhang das Thema Eigenverantwortung?
Am Ende gibt es nur eine Person, die für dein Wachstum und deine Entwicklung verantwortlich ist, und das bist du. Also schau dir dein Leben an. Bist du glücklich mit deinen Ergebnissen? Und wenn du feststellst: Mein Leben ist nicht wirklich in die richtige Richtung gelaufen, dann musst du die volle Verantwortung dafür übernehmen! Denn wenn du immer nur die Gründe in anderen siehst, entmündigst du dich selbst. Im Übrigen stimmt es auch nicht: Abgesehen von einigen wenigen Schicksalsschlägen hast du immer einen wesentlichen Teil dazu beigetragen, wenn du ehrlich zu dir selbst bist. Der nächste Schritt besteht dann darin, dich zu fragen: Welche konkreten Schritte muss ich jetzt einleiten, um meine Situation zu ändern?

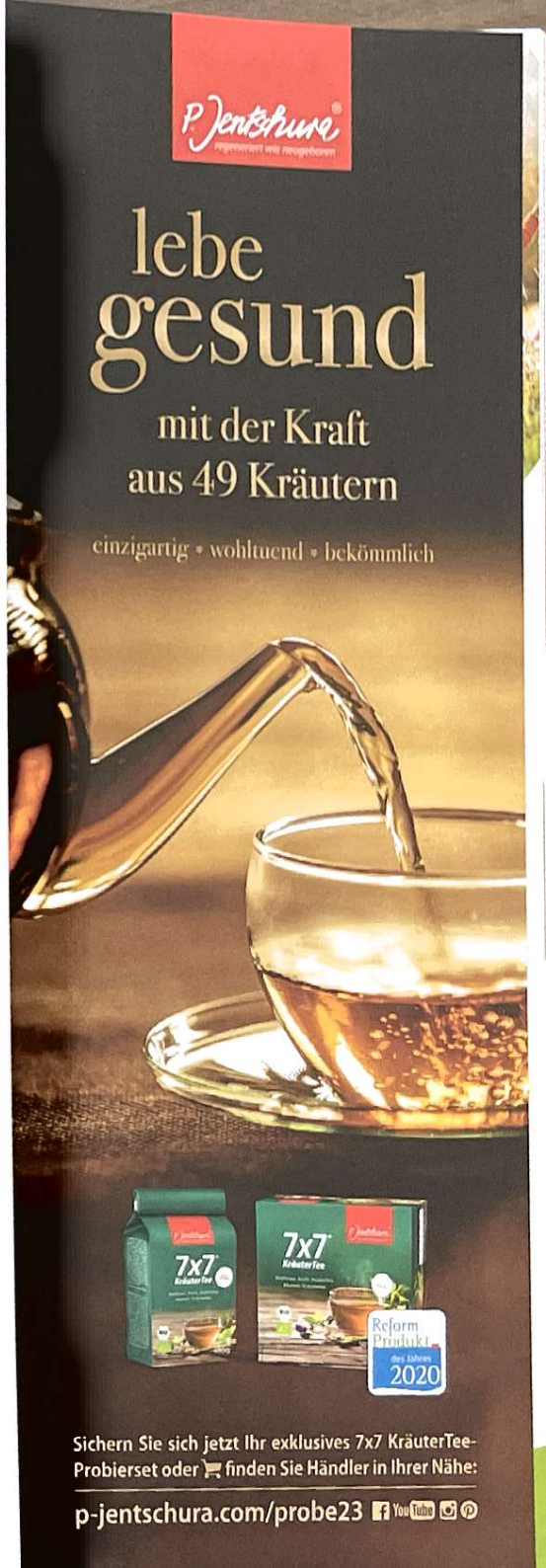
... was ja in einer von Sicherheitsdenken geprägten Gesellschaft nicht immer ganz einfach ist. Wie wichtig ist es aus Ihrer Sicht, dennoch flexibel zu bleiben und den Mut zu haben, auch mal Risiken im Leben einzugehen?
Absolut entscheidend ist die Bereitschaft, zu lernen und Veränderungen im Leben anzunehmen. Wie bereit bist du, Neues zu lernen und deiner inneren Stimme zu folgen? Wie bereit bist du, zu anderen Menschen auch mal Nein zu sagen? Denn Nein sagen bedeutet ja nicht, dass du die Person nicht liebst, aber du solltest Grenzen setzen können, um dich weiterzuentwickeln. Manchmal muss man auch den Mut haben, Dinge oder sogar Menschen in seinem Umfeld loszulassen – im Vertrauen darauf, dass es Veränderung braucht, um Wachstum zu ermöglichen. Und ob wir in unserem Leben tatsächlich etwas ändern sollten oder schon auf der „richtigen Spur" sind, sagt uns ja eigentlich auch unser Herz, das wir nur leider so oft ignorieren. Denn dann kommt gleich der Verstand daher mit all seinen Argumenten, die ja auch logisch klingen. Doch ich habe die Erfahrung gemacht: Wenn du wirklich in einer Situation bist, wo du zwischen Herz und Verstand entscheiden musst, triff die Entscheidung mit deinem Herzen – und nutze den Verstand, um dorthin zu kommen. Denn jeder von uns ist auf seiner ureigenen Reise. Und unser Herz weist uns ganz sicher den Weg.

„BEWUSSTSEIN BEDEUTET LETZTLICH NICHTS ANDERES ALS: DIR DEINER EIGENEN KAPAZITÄT BEWUSST ZU SEIN."

Ein weiterer wichtiger Punkt ist: Wie bereit bist du, anders zu denken – also wachstumsförderliche Gedanken zu hegen? Denn wir haben ja gelernt: Gedanken sind Wellen, die materialisieren können. Wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen, welche Entscheidungen wir treffen und somit auch, welche Ergebnisse wir in unserem Leben sehen. Deswegen pass gut auf deine Gedanken auf! Das ist ein Wissen, das eigentlich auch an die Schulen gehört. Vor allem Kinder müssen lernen, so zu denken, dass es ihrer Entfaltung dient. Leider sind unsere Erziehung und Konditionierung nach wie vor so ausgerichtet, dass wir häufig vom Schlimmsten ausgehen. Meistens machen wir uns Sorgen und denken darüber nach, warum etwas nicht klappen könnte. Warum können wir diese Zeit und Energie nicht dafür nutzen, um gute, aufbauende Gedanken zu hegen?

WACHSTUMSFÖRDERLICHE UMGEBUNG

Auch im Erwachsenenalter macht es doch sicherlich einen großen Unterschied, ob man eher von Zweiflern umgeben ist oder von Menschen, die einen bestärken und ermutigen?
Selbstverständlich! In diesem Fall benutze ich auch gern den Begriff des „sozialen Uterus". Der Uterus ist ja das Organ im Mutterleib, das den Fötus mit ausreichend Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, damit er gut wächst und gedeiht. Wenn dieser Uterus aber „krank" ist und keine wachstumsförderliche Umgebung bietet, kann ein krankes Kind zur Welt kommen. Und genauso hat dein sozialer Uterus – die Menschen, die um dich herum sind, deine Familie, Freunde, Kollegen – einen sehr starken Einfluss. Was sie denken, sagen und fühlen, das nimmst du auf, bewusst oder unbewusst. Und obwohl du die Menschen, die um dich herum sind, nur schwer ändern kannst, kannst du doch ändern, wer um dich herum ist. Manchen Menschen sage ich, und das meine ich auch so: „Ich liebe dich, aber aus der Distanz." Denn wenn ich in der Umgebung von Personen bin, die immer negativ sind und zweifeln, fange ich – wenn ich nicht wirklich aufpasse – selbst an zu zweifeln. Also: Such dir ein Umfeld, das dich unterstützt. Umgib dich mit Gleichgesinnten. Oder, wenn du ein bestimmtes Ziel erreichen möchtest, geh zu jemandem, der es schon erreicht hat. Schau dir Menschen an, die leben, wie du leben möchtest. Stell ihnen Fragen, lies Biografien, die dich



inspirieren. Du kannst dir auch einen Mentor suchen, jemanden, der dich auf deinem Weg unterstützt. Denn manchmal, wenn du selbst auf einem Bild bist, siehst du den Rest des Bildes nicht mehr – das große Ganze. Ein Mentor zeigt dir, was du nicht siehst. Und er hält dich verantwortlich.

DAS LEBEN IN DIE EIGENEN HÄNDE NEHMEN

Viele Menschen haben ja auch bestimmte Glaubenssätze verinnerlicht, die ihrer Entfaltung im Wege stehen können, z. B. „Das Leben ist schwer", „Du musst hart arbeiten, um an dein Ziel zu kommen" oder „Es ist nie genug".

Es gibt einen Bereich in der Psychologie, der heißt Psycho-Linguistik. Wir sollten wirklich stärker auf unser Vokabular achten. Denn auch mit unseren Worten schaffen wir Realität. Begriffe wie schwer oder schwierig habe ich ganz bewusst aus meinem Wortschatz gestrichen. Oft steuern uns aber in der Tat auch hinderliche Glaubenssätze – Ansichten, die wir meist von unseren Eltern übernommen haben, die wiederum den Großteil von ihren Eltern übernommen haben und so weiter. Und so leben manche von uns mit Glaubenssätzen von Menschen, die schon vor Hunderten von Jahren verstorben sind. Ist das nicht verrückt? Das sind Personen, die wir noch nicht einmal kannten! Und trotzdem – um es mal salopp zu formulieren – leben sie noch immer „auf" unseren Genen. Da kommen wir dann in den Bereich der transgenerationalen Epigenetik.

Das müssen Sie erklären!

Früher hat uns die Wissenschaft einen genetischen Determinismus beigebracht, den manche Ärzte leider immer noch vermitteln: dass unsere Gene unser Schicksal bestimmen. Die Epigenetik hingegen ist eine sehr ermächtigende Wissenschaft. Sie sagt: Wir sind kein Opfer unserer Gene! *Epi* kommt aus dem Griechischen und heißt „drauf". Etwas ist also drauf auf unserem Erbgut – das sind bestimmte chemische Marker, die infolge von Umweltreizen gebildet werden, an unsere DNA andocken und wie ein Schalter bestimmte Gene an- oder abschalten. Das heißt: Obwohl unsere DNA der Bauplan für unsere Proteine und damit die Grundbausteine des Lebens ist, gibt es noch ganz viele Umwelteinflüsse, die unsere Gene regulieren und darüber entscheiden, welche Proteine gebildet werden – z. B. wie viel wir uns bewegen (Physio-Epigenetik), wie wir uns ernähren (Nutri-Epigenetik), mit welchen Menschen wir uns umgeben (Sozio-Epigenetik) und welche Gedanken, Emotionen und Überzeugungen wir haben (Psycho-Epigenetik). All das beeinflusst die biochemischen Reaktionen, die in unserem Körper ablaufen. Und die können unsere Genregulation unmittelbar beeinflussen – und damit auch jene Gene, die uns für bestimmte Krankheiten prädisponieren, z. B. manche Krebs-Gene. Das bedeutet in Konsequenz: Durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, positive Gedanken und ein gesundes Umfeld können wir unsere krank machenden Gene quasi stillegen und die gesund machenden aktivieren. Wussten Sie, dass rund 50 % aller Frauen, die diese sogenannten Brustkrebs-Gene tragen, nie an Brustkrebs erkranken? Was machen diese Frauen anders? Warum fokussieren wir uns so wenig auf das, was wir selbst beeinflussen können? Wir können unser Leben in die eigenen Hände nehmen – das ist die Botschaft der Epigenetik!

Eben sprachen Sie davon, dass wir teilweise noch immer mit den Glaubenssätzen unserer Ur-Ur-Urgroßeltern leben, die uns an unserer heutigen Potenzialentfaltung hindern.

Ja, aber das Gute ist: Auch diesen Teil der Epigenetik haben wir in der Hand. Denn die epigenetischen Codierungen, die unsere DNA-Aktivität steuern, können zwar vererbt werden, sie sind aber nicht in Stein gemeißelt. Wir können im Hier und Jetzt anfangen, diese alten Glaubenssätze, die wir als genetische Programmierungen übernommen haben, zu ändern. Meist sind sie im Rahmen von Krieg, Hunger oder anderen Traumata entstanden und haben biochemische Angstmuster erzeugt, die unsere Gene noch immer beeinflussen und uns in einem erhöhten Stress- und Angstniveau gefangen halten. Und im Angstmodus kann niemand wachsen. Es ist aber möglich, auszubrechen und diese Muster bewusst zu überschreiben – etwa durch ein biochemisches Mutmuster. Das braucht zwar oft Zeit und manchmal auch Hilfestellung, etwa durch einen erfahrenen Traumatherapeuten. Es ist aber wirklich wichtig, denn wir tragen ja nicht nur die Verantwortung für unser eigenes Leben, sondern auch für jenes der kommenden Generationen.

MEDITIEREN UND VISUALISIEREN

Nun sagten Sie eingangs, dass unsere Innenwelt unendlich viele Möglichkeiten für uns bereithält. Ist es dann nicht sinnvoll, sich regelmäßig mit dieser inneren Fülle zu verbinden, um Eigenschaften wie Mut, aber auch Ziele, die wir uns in unserem Leben wünschen, ganz bewusst zu kultivieren bzw. zu visualisieren?

Absolut! Auf diesem Gebiet forscht ja auch der Neurowissenschaftler *Joe Dispenza*. Er hat eine Reihe von geführten Meditationen entwickelt, um Menschen ganz gezielt in diesen Zustand zu bringen, in dem sie mehr Welle sind als Teilchen. Mehr Energie als Materie. Sie sind dann völlig eins mit diesem inneren Raum, in dem ihnen alle Möglichkeiten offenstehen. In dem sie bewusst eine Zukunft für sich auswählen, emotional annehmen und erleben können – durch Visualisierung und das Kultivieren höherer Emotionen wie etwa Mut, Lebensfreude oder Dankbarkeit. Das ist übrigens ein Zustand, in dem oft auch Heilung stattfindet. Und auch um unser Potenzial zu entfalten, sollten wir möglichst viel Zeit in diesem ureigenen inneren Raum verbringen – denn da passieren letztlich all diese Wunder. Je intensiver wir uns gedanklich und emotional mit unseren eigenen Wachstumsmöglichkeiten beschäftigen, desto eher manifestieren sie sich auch in unserem Leben.

Angela Lieber

Bildquellen: iStock/Wavebreak (S. 36, 40, 42), Dr. Akuma Sammgong (S. 39)